

HAPPY
Smoothie



Challenge
21 JOURS





© Happy Smoothie - Tous droits réservés

Ces informations sont **UNIQUEMENT** destinées à votre usage personnel. Vous ne pouvez pas distribuer, copier, reproduire ou autrement vendre ce produit ou ces informations sous quelque forme que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter : électronique ou mécanique, y compris la photocopie, enregistrement, ou par tout système de stockage ou de récupération d'informations sans autorisation écrite, datée et signée de l'auteur. Tous les droits d'auteur sont réservés.

*** Avis de non-responsabilité importants en matière de santé**

Veillez noter que même si je suis passionné en nutrition, je ne suis pas un médecin. Ce programme n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie et n'est pas destiné à se substituer ou à remplacer tout traitement médical. Si vous avez **TOUTE** condition de santé préexistante, veuillez demander l'avis d'un professionnel de la santé professionnel avant de commencer ce programme. En outre, les recettes de ce programme contiennent de nombreux ingrédients différents, notamment noix et graines. Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez lire attentivement chaque recette donc vous savez ce que vous pouvez et ne pouvez pas avoir. Ce produit est à titre informatif seulement et l'auteur n'accepte pas toute responsabilité pour tout passif ou dommage, réel ou perçu, résultant de l'utilisation de ces informations.

SOMMAIRE :

Bienvenue au Challenge Happy Smoothie
Combien de calories par jour ?
Choisir son blender
Le guide Shopping
Le guide de substitution des aliments
Le pouvoir de la préparation
Comment préparer ses smoothies ?
Comment conserver ses smoothies ?
Le challenge Happy Smoothie
Démarrer son challenge (optionnel)
Quelle nourriture rajouter à son régime ?
Quelle nourriture bannir de son régime ?
Choisir ses collations
Le programme 21 jours
Après le challenge
Happy Smoothie Challenge FAQ
Les recettes de smoothies
Semaine 1 : Liste de course
Semaine 1 : Recettes de smoothies
Semaine 2 : Liste de course
Semaine 2 : Recettes de smoothies
Semaine 3 : Liste de course
Semaine 3 : Recettes de smoothies

Bienvenue au Challenge Happy Smoothie

Bienvenue au Challenge Happy Smoothie ! Je suis heureux que vous nous ayez rejoint et j'ai hâte de recevoir vos messages avec vos résultats avant/après.

Cela fait des mois que je travaille sur ce challenge avec mon équipe pour vous apporter un programme minceur que vous suivrez jusqu'au bout. Je ne voulais pas qu'Happy Smoothie ressemble à tous ces régimes dont on se lasse rapidement et qui finissent par ne pas marcher car les résultats sont trop longs ou bien que cela demande un changement trop agressif dans votre routine quotidienne. C'est pourquoi certains participants choisissent de continuer le challenge même après avoir terminé le premier cycle de 21 jours pour continuer à perdre du poids.

Pour les personnes qui ont un peu de mal au démarrage, nous avons également pensé à vous en rajoutant une cure détox de 3 jours et 1 semaine de lancement optionnelle pour que vous puissiez vous mettre dans le bain.

Pour finir, Happy Smoothie vous aidera à perdre du poids mais ce n'est pas tout, cela vous permettra aussi d'avoir une plus belle peau, d'avoir plus d'énergie, de reprendre confiance en vous, de mieux dormir... Je pourrais continuer jusqu'à demain car les bienfaits des smoothies sont presque infinis. Tout ça, vous le savez probablement déjà car sinon vous ne seriez pas là ;)

S'il vous plaît, lisez le guide complet !

Si vous êtes comme moi, vous aurez tendance à vouloir sauter l'introduction pour aller directement à la partie qui vous intéresse le plus. Attendez ! Parce qu'il y a de fortes chances que si vous avez des questions, les réponses se trouvent dans l'introduction donc ne sautez pas ces parties !

Je tiens donc à vous souhaiter la bienvenue et à vous laisser découvrir le challenge minceur dans son intégralité.

Je tiens donc à vous souhaiter la bienvenue et à vous laisser découvrir le challenge minceur en entier.



Karine Lambert

Coach en nutrition
Fondatrice de Happy Smoothie

« Je mange sainement mais je grossis quand même ! »

C'est ce que Monique, une de mes clientes privée m'a dit

Alors j'aimerais éclaircir ce point avec vous. Peu importe à quel point vous mangez sainement, si vous consommez plus de calories par jour que vous n'en brûlez, alors vous allez prendre du poids. La seule façon de perdre du poids est de manger moins de calories que vous n'en brûlez.

La raison pour laquelle les gens prennent du poids, c'est parce qu'ils ne connaissent pas deux choses :

1. Combien de calories ont-ils besoin par jour pour perdre du poids.
2. Combien de calories ils consomment réellement chaque jour.

Donc, pour déterminer le nombre de calories dont vous avez besoin, nous allons utiliser une méthode appelée Harris-Benedict, revue par Roza et Shizgall.

1. Calculez votre apport calorique

Homme : $BMR = 88.362 + (13.397 \times \text{poids en kg}) + (4.799 \times \text{taille en cm}) - (5.677 \times \text{âge en années})$

Femme : $BMR = 447.593 + (9.247 \times \text{poids en kg}) + (3.098 \times \text{taille en cm}) - (4.330 \times \text{âge en années})$

Par exemple, pour une femme de 40 ans, 60 kilos et mesurant 1,60m cela donnerait :

$$BMR = 447.593 + (9.247 \times 60) + (3.098 \times 160) - (4.330 \times 40)$$

$$BMR = 447.593 + 554.82 + 495.68 - 173.2$$

$$BMR = 1324.893 \text{ calories/jour}$$

2. Multipliez-le par votre activité physiques

- Sédentaire (peu ou pas d'exercice) : $BMR \times 1.2$
- Légèrement actif (exercice léger/sport 1-3 jours/semaine) : $BMR \times 1.375$
- Modérément actif (exercice modéré/sport 3-5 jours/semaine) : $BMR \times 1.55$
- Très actif (exercice dur/sport 6-7 jours par semaine) : $BMR \times 1.725$
- Super actif (exercice très dur/physique & travail physique ou 2x entraînement) : $BMR \times 1.9$

Donc, pour la même femme avec une activité physique légèrement active (exercice léger/sport 1-3 jours/semaine), sa dépense énergétique quotidienne serait de 1821.23 calories. Maintenant que vous connaissez votre dépense calorique quotidienne, vous n'avez plus qu'à créer un déficit calorique. Si la femme de l'exemple mange environ **1821.23 calories par jour, elle ne perdra ni ne prendra de poids**. Par contre, si elle consomme plus de 1821 calories par jour, elle prendra du poids et, à l'inverse, si elle consomme moins de 1821 calories par jour, elle perdra du poids.

La prochaine chose à savoir est que **1 kilogramme équivaut à environ 7700 calories**. Donc, si vous voulez perdre 1 kg, vous devrez créer un déficit de 7700 calories. Vous ne pouvez pas atteindre ce déficit en une seule journée, mais vous pouvez y arriver en quelques jours, semaines ou mois.

Par exemple, si la femme de l'exemple consomme 1200 calories par jour, elle créera un déficit de 621 calories par jour. Ainsi, elle perdrait donc environ 1 kilogramme par semaine. Si nous ajoutons une petite activité physique, comme aller se balader 1 à 3 fois par semaine, elle pourrait augmenter ce déficit à près de 800 calories par jour, et donc potentiellement perdre un kilogramme tous les 4 jours.

Le challenge Happy Smoothie est basé sur un apport alimentaire de 1500 calories par jour et nous ne vous conseillons pas de descendre en dessous de 1200 calories par jour. Même 1200 calories, c'est très bas. Réduire votre apport calorique de façon trop importante peut être dangereux pour votre santé. Un apport de 1500 calories par jour pour commencer est parfait pour la majorité des gens.

Choisir son blender

La majorité des blenders actuels sont tout à fait capables de réaliser des smoothies. Si votre blender a déjà 20 ans, il serait peut-être temps d'envisager de le remplacer. Je vous conseillerais de voir cela comme un investissement à long terme.

PHILIPS HR3752

C'est la Rolls Royce des blenders, je l'utilise depuis des années et je n'ai jamais eu le moindre problème avec. Avec ce blender vous pourrez faire des smoothies toute votre vie et vous n'aurez aucun mal à mélanger quoi que ce soit.

Commander sur Amazon ici : 273,69€



Celui que j'utilise



NUTRIBULLET

Nutribullet a deux modèles. Le modèle de base est super mais je recommande le RX car il a un moteur plus puissant et il mélange mieux. Assurez-vous simplement d'obtenir le grand conteneur avec l'une ou l'autre version.

Commander : 65€



Commander : 149,90€

MIXIE

Mixie est idéal pour continuer votre challenge minceur même durant vos vacances. Il est petit, pratique et puissant. Je l'utilise lors de mes voyages à l'étranger et lorsque je vais travailler. Il me permet de mixer les fruits à la dernière seconde pour garder tous leurs nutriments le midi au travail.

Commander sur Amazon ici : 59,49€



Le guide shopping

Passons maintenant aux conseils pour faire vos courses, afin de les rendre plus rapides, moins coûteuses et plus faciles. En règle générale, privilégiez les fruits frais ou congelés. Si vous ne trouvez pas un ingrédient précis, n'hésitez pas à consulter le Guide d'échange à la page 6 pour trouver une alternative.

Privilégiez les fruits & légumes de saison -

Pour des questions de éthiques, essayez de privilégier les aliments de saison. Ils seront moins chers, plus goûteux et ne feront pas de mal à l'environnement

ACHETEZ EN ENTIER - Les fruits et légumes pré-coupés et pré-lavés sont livrés avec un coût supplémentaire ; comparez la commodité à votre budget.

ACHETEZ EN VRAC ET CONGELEZ - Assurez-vous que vous allez vraiment utiliser les fruits et qu'ils peuvent être congelés !

COMPAREZ LES PRIX - Consultez votre journal local, en magasin et en ligne pour les promotions et les coupons du magasin qui peuvent réduire les coûts alimentaires.

RESPECTEZ LA LISTE — Pour les smoothies, référez-vous à la liste de courses fournie et n'allez pas faire les courses quand vous avez faim !

FAITES VOS COURSES EN LIGNE — Vous n' imaginez pas le temps que vous gagnez lorsque vous faites vos courses en ligne. Vous n'avez pas à parcourir tout le magasin pour trouver des ingrédients et vous n'avez pas non plus toutes ces tentations qui vous poussent à acheter plus que ce dont vous avez besoin.

Frais vs congelé ?

Vous vous demandez lequel, entre les produits frais et surgelés, est le plus sain sur le plan nutritionnel ? Eh bien, vous seriez peut-être surpris d'apprendre que les produits surgelés peuvent être plus nutritifs que certains des produits frais vendus dans les supermarchés. En effet, les fruits et légumes surgelés sont d'abord blanchis afin de tuer les bactéries et éliminer les enzymes qui dégradent les aliments, puis ils sont rapidement congelés afin de préserver leurs nutriments. À l'inverse, les produits frais qui sont transportés sur de longues distances sont souvent cueillis avant qu'ils ne soient complètement mûrs, et donc, avant qu'ils n'aient le temps d'atteindre leur potentiel nutritif complet. De plus, ils sont généralement exposés à des températures élevées et à une lumière intense pendant le transport, ce qui peut dégrader les vitamines et les minéraux sensibles.

Le guide de substitution des aliments

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pourriez avoir besoin de remplacer un ingrédient par un autre. La bonne nouvelle, c'est que les smoothies sont très flexibles et offrent de nombreuses options en cas de besoin de substitution. Voici quelques directives à suivre.

Substitution des légumes verts

Vous pouvez véritablement utiliser n'importe quel légume à feuilles vertes que vous voulez dans chacun des smoothies. Vous remarquerez que certains légumes ont un goût un peu plus «vert» que d'autres. Par exemple, le chou frisé a un goût plus prononcé que les épinards. La roquette est probablement le légume vert au goût le plus fort utilisé dans ce programme. La seule chose que je vous demande est de varier les légumes verts que vous utilisez ; par exemple, n'utilisez pas des épinards dans trois smoothies consécutifs. Il est très courant de trouver des mélanges de légumes à feuilles vertes foncées dans les magasins aujourd'hui. J'aime particulièrement en acheter un appelé «Power Greens». Vous pouvez également simplement ajouter une poignée de ces mélanges dans votre blender.

Substitution des fruits

BANANES : Les avocats sont moins sucrés mais vous donneront la même texture crémeuse

ORANGES : clémentines, mandarines

ANANAS : Oranges, mangues, pêches

POIRE : Pêches, Pommes, Prunes

MELON : Tout autre melon

MANGUES : Papaye, Pêches

PAPAYE : Pêches, Mangues

BAIES : toutes autres baies

DATES : Figs ou Pruneaux

PURÉE DE CITROUILLE : 1/2 Mûre poire ou pomme verte

Substitution de beurre au noix et de liquides

Vous pouvez utiliser n'importe quel liquide, toutefois, gardez à l'esprit que cela peut affecter la consistance. Le lait d'amande et le lait de coco peuvent être utilisés de manière interchangeable, car ils apportent tous deux une texture crémeuse au smoothie. Si vous remplacez l'eau de coco par de l'eau ordinaire, le smoothie sera moins sucré. Les différentes sortes de noix peuvent également être utilisées de manière interchangeable. Par exemple, à la place du beurre de cacahuète, vous pouvez utiliser du beurre d'amande ou du beurre de noix de cajou.

Le pouvoir de la préparation

La clé de votre succès repose dans la préparation ! Ne laissez pas un emploi du temps chargé vous empêcher de suivre le challenge Happy Smoothie. Voici quelques astuces pour gagner du temps précieux dans la préparation de vos smoothies.

Préparez les ingrédients de toute la semaine en une seule fois. Utilisez ma liste de courses pour acheter tous vos ingrédients en quantité - cela vous évitera des déplacements inutiles au magasin. Nettoyez les légumes en retirant les extrémités des tiges de vos légumes verts et en éliminant toute feuille extérieure qui n'est pas à votre goût - il n'est pas nécessaire de laver les légumes verts. Ensuite, répartissez des portions égales d'ingrédients dans des sacs quotidiens non scellés à conserver au réfrigérateur pour une utilisation tout au long de la semaine. Ainsi, il sera plus facile de rassembler les ingrédients avant de les mixer.

Transférez les autres ingrédients dans des pots plus petits. Si vous prévoyez d'utiliser des graines, des noix ou de la poudre de cannelle dans vos smoothies, déplacez ces condiments de leur emballage d'origine à des pots plus petits. Cela facilitera la récupération rapide et ordonnée des ingrédients quand vous en aurez besoin - vous n'aurez plus à ouvrir et fermer chaque sac à chaque utilisation.

Congelez vos fruits. Approvisionnez-vous en fruits frais et stockez-les au congélateur, ainsi vous n'aurez plus besoin de vous rendre au marché chaque semaine. Étalez les fruits sur un plateau et placez-les au congélateur pendant environ 2 heures pour éviter qu'ils ne se collent les uns aux autres. Une fois congelés, conservez-les dans un récipient hermétique ou un sac de congélation. Si une recette nécessite des fruits frais, plongez simplement le sac dans de l'eau tiède pour décongeler rapidement les fruits avant de les mixer.

Inaugurez une « station smoothie » dans votre cuisine. Placez votre mixeur et les ingrédients secs du smoothie à proximité les uns des autres, de préférence sur votre plan de travail. Vous aurez tout sous la main lorsque vous aurez besoin de faire vos smoothies.

HAPPY
Smoothie



Challenge

HAPPY SMOOTHIE



Comment conserver ses smoothies ?

Vous pouvez tout à fait préparer vos smoothies la veille pour le lendemain et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant environ 24h. Cela vous permettra de gagner du temps et de partir rapidement le matin. Cependant, d'un point de vue nutritionnel, je ne recommande pas cette pratique, car une fois mixés, les fruits et légumes libèrent leurs vitamines, minéraux et antioxydants. Ce qui signifie également que ces nutriments commencent à se dégrader plus rapidement au contact de l'air - plus votre smoothie reste longtemps à l'air libre, moins il est nutritif.

Pour cette raison, je vous conseille de préparer votre smoothie et de le consommer immédiatement après l'avoir préparé. Vous verrez, après avoir réalisé quelques smoothies, vous serez surpris par leur facilité et rapidité de préparation. Vous pouvez également préparer votre smoothie du midi le matin, car il ne restera pas longtemps exposé à l'air. Assurez-vous de bien secouer vos smoothies avant de les consommer pour que les nutriments se "répartissent" bien.

Le challenge Happy Smoothie

Pendant les 3 prochaines semaines, vous remplacerez 2 repas par jour par un smoothie. 1 jour par semaine, vous aurez le droit de faire un cheat meal où vous pouvez manger ce que vous voulez toute la journée. Cependant, essayez de ne pas en abuser. Toutes les recettes de smoothies sont répertoriées dans l'ordre sur les pages suivantes ainsi que les listes de courses hebdomadaires.



Je vous conseille d'imprimer le guide de démarrage, vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour bien démarrer le challenge.

Calories quotidiennes

Comme indiqué précédemment, le challenge Happy Smoothie est basé sur environ 1 400 à 1 500 calories par jour. Les smoothies sont conçus pour être des substituts de repas et fourniront entre 300 et 400 calories chacun. Pour votre principal repas solide, vous devez viser environ 450 calories et vos 2 collations ne doivent pas contenir plus de 150 calories chacune. Ainsi, la répartition quotidienne ressemble à ceci :

Smoothie 1 : 350 Calories

Collation 1 : 150 Calories

Déjeuner : 450 calories

Collation 3 : 150 Calories

Smoothie 2 : 350 Calories

TOTAL : 1450 calories

Repas principal et collations

De préférence, vous avez un smoothie pour le petit déjeuner, un déjeuner solide et ensuite un smoothie pour le dîner. Si vous souhaitez profiter d'un dîner normal avec votre famille ou si vous prévoyez de sortir, vous pouvez prendre un smoothie pour le petit-déjeuner et le déjeuner à la place, puis prendre un dîner régulier. Assurez-vous simplement que votre dîner contient environ 450 calories ou moins. Vous pouvez également prendre vos 2 collations quand vous le souhaitez dans la journée.

On me demande souvent ce que je conseille pour le repas du midi, alors je vous ai préparé un plan de repas sur 21 jours que vous pouvez suivre en même temps que votre challenge Happy Smoothie, avec la liste des courses pour que ce soit le plus facile pour vous. [Vous pouvez y accéder juste ici](#)

En ce qui concerne les collations, il vaut mieux éviter tous les faux amis de votre bien-être, tels que les Spécial K, certaines barres de céréales ou certaines marques de yaourts. Je me suis longtemps fait avoir par ce genre de marques et je préfère vous prévenir pour ne pas que vous perdiez du temps et de l'argent avec ça vous aussi. Pour vos fringales, je vous conseille ces délicieuses barres de chocolat. Elles peuvent paraître un peu chères au premier abord, mais croyez-moi, ça en vaut la peine. [Découvrir les barres de chocolats](#). Elles sont délicieuses et vraiment consistantes. Si vous êtes vraiment sérieux sur votre envie de perdre du poids, vous pouvez également prendre rendez-vous avec l'un de nos coachs. S'il voit que vous êtes vraiment motivé, il pourra vous faire une réduction allant jusqu'à 40%. **Réservez votre appel gratuit avec un de nos coachs bien-être.**

Démarrer son challenge

Pour certaines personnes, commencer avec 2 smoothies par jour peut sembler être un changement trop important et trop rapide. Bien que cela vous donnera les résultats les plus rapides, je voulais vous offrir une option qui vous permettra de vous familiariser un peu plus lentement avec le programme si nécessaire.

Comment ça marche ?

C'est tout simple, au lieu de remplacer deux repas par jour par un smoothie, vous n'en remplacerez qu'un. Cela vous permet de vous échauffer un peu avant le programme. Utilisez la même liste de courses, mais ne faites qu'un seul des smoothies pour ce jour-là, vous pouvez choisir celui que vous voulez. Vous pouvez le faire pendant les premiers jours si vous le souhaitez, puis lorsque vous êtes à l'aise, passez à 2 smoothies par jour. Lorsque vous êtes prêt pour 2 smoothies par jour, revenez en arrière et faites les smoothies de la semaine 1 que vous n'avez pas encore mangés.

IMPORTANT : Ne passez pas à la semaine 2 tant que vous n'avez pas terminé TOUS les smoothies de la semaine 1. Vous visez toujours environ 1500 calories, donc votre répartition pour la journée flexible ressemblera à ceci :

Smoothie 1 : 350 Calories

Collation 1 : 150 Calories

Déjeuner : 450 calories

Collation 2 : 150 Calories

Dîner : 400 calories

Calories totales : 1500

3 jours flexibles ou plus ? Passer la journée de cheat meal

Si vous utilisez 3 jours flexibles ou plus au cours de la première semaine, sautez le premier jour de cheat meal. Vous aurez suffisamment d'ingrédients de la liste de courses pour faire un smoothie supplémentaire pour ce jour-là. L'idée est d'arriver à deux smoothies par jour dès que possible.

Quelle nourriture rajouter à son régime ?

Au cours des 21 prochains jours, incorporez les aliments suivants à vos repas et collations d'aliments solides. Évitez les féculents blancs comme le riz blanc, le pain blanc, les pâtes, les pommes de terre blanches. Évitez également le lait ordinaire, les sodas (pas de soda light) et les boissons aux fruits sucrées. Emportez une bouteille d'eau avec vous toute la journée pour éloigner l'envie de boire des sodas ou des jus de fruits.

Pour que ce soit plus facile pour vous, j'ai également pris soin de vous préparer un plan de repas sur 21 jours comprenant les recettes et la liste des courses des prochains repas que vous pourriez faire en même temps que votre challenge Happy Smoothie. [Vous pouvez y accéder ici.](#)

Poulet - Boeuf - Poisson

- Blanc de poulet
- Bœuf maigre (steak de surlonge)
- Dinde hachée
- Porc maigre (filet)
- Saumon
- Tilapia
- Crevettes
- Des œufs

Fruits et légumes

- Tous les fruits et légumes !
- Patates douces (pas de blanches)

Produits laitiers

- Yaourt grec
- Fromages à pâte dure comme le parmesan
- Fromage de brebis (feta)

Céréales

- Riz brun
- Quinoa

Graisses saines

- Noix et graines (amandes, noix de cajou, noix, noix de pécan, graines de tournesol, citrouille)
- Amande, noix de cajou et nature
- Beurre de cacahuète
- Flocons de noix de coco non sucrés
- Huiles (huile d'olive, huile de noix de coco, huile d'avocat)
- Avocat

Sucreries

- Chocolat noir (70%+ Cacao)

Légumes

- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Pois chiches
- Lentilles

Liquides

- Lait d'amande et de coco (en brique)
- L'eau de noix de coco
- Café avec modération

Quels aliments éviter ?

La plupart des gens savent que les aliments de cette liste ne sont pas bons pour eux. Il ne s'agit pas tant de savoir quels sont les mauvais aliments, mais plutôt de les éviter en premier lieu. Mon conseil est de s'assurer qu'aucun de ces ingrédients ne se trouve dans votre maison. Si vous avez des alternatives plus saines (voir la liste à la page précédente), vous ne serez pas tenté de faire de mauvais choix.

Viandes

- Bœuf haché non maigre
- Coupes grasses de boeuf comme Entrecôte, Porterhouse, etc.
- Coupes grasses de porc comme le jambon,
- Côtelettes de porc, Hot-dogs, etc.
- Viandes transformées comme la charcuterie
- Viandes et bacon
- Viande de poulet noire
- (Pilons et Cuisses)

Produits laitiers

- Lait entier
- Fromages à pâte molle comme la mozzarella
- Le beurre
- Crème glacée

Liquides

- Soda (même light ou « sans sucre »)
- Jus de fruit
- Boissons énergisantes
- Bière

Graisses

- Huile végétale (pas d'aliments frits)
- Margarine
- Saindoux (Crisco)

Sucreries

- Produits de boulangerie (biscuits, gâteaux, muffins)
- Des bonbons
- Ketchup

Légumes

- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Pois chiches
- Lentilles

Graines

- Riz blanc
- Pain blanc
- Pâtes régulières
- Craquelins
- Croustilles à grignoter
- Céréales pour le petit déjeuner

Bien choisir ses collations

Les collations sont idéales pour couper la faim, mais assurez-vous de faire attention aux quantités que vous mangez. Les amandes, par exemple, ont 7 calories par noix. Donc 14 amandes et vous êtes déjà à 100 calories. Ne mangez jamais dans un grand sac. Répartissez toujours vos collations dans un récipient afin de savoir exactement combien vous mangez. Le grignotage est l'endroit où beaucoup de gens prennent des kilos en trop parce qu'ils ne savent pas combien de calories ils consomment.

Exemple de collation à faire soi même :

1 banane moyenne, tranché et saupoudré avec 2 cuillères à soupe graines de lin moulues et 1 cuillère à soupe non sucré flocons de noix de coco

2 tasses de légumes (concombre, carottes, poivrons, céleri) servi avec 2 cuillères à soupe de Houmous

1/4 tasse de riz brun mélangé avec 1/4 tasse haricots noirs et 2 cuillères à soupe salsa préparée

Collations faites pour vous :

Si vous êtes comme moi et que vous n'avez pas le temps de tout faire vous même, voici mes collations préférées. Ce sont **les barres protéines Herbalife**, elles contiennent environ 140Kcal par barre et seront donc votre collation idéale. Vous les trouverez gout chocolat/cacahuète, citron, et vanille/ amandes. Vous pourrez les trouver en cliquant sur le lien suivant : [Découvrir la collation](#)



Le programme en 21 jours

Les recettes détaillées de smoothies se trouvent à la fin de ce guide. Des recettes imprimables et des listes de courses se trouvent dans le Guide de démarrage rapide.

Jour 1	Smoothie 1 : Boom de vitamines Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Smoothie Tonique	Jour 2	Smoothie 1 : Mango Paradise Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Strawberry Banana	
Jour 3	Smoothie 1 : Avocado Bliss Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Carrot Boost	Jour 4	Smoothie 1 : Smoothie d'Halloween Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Paradis Tropical	
Jour 5	Smoothie 1 : Boisson des îles Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Sunny Beach	Jour 6	Smoothie 1 : Super vert Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Douceur de fruits	
Jour 7	Cheat Day Journée de plaisir		Jour 8	Smoothie 1 : Boisson de saison Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Double Fruits Delight
Jour 9	Smoothie 1 : Nutty Power Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Tropical Banana	Jour 10	Smoothie 1 : Banane Punch Collation 1 Déjeuner sain Collation 2 Smoothie 2 : Vitality Shake	

Jour 11

Smoothie 1 : Hulk
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Esprit Festif

Jour 12

Smoothie 1 : Smoothie du renouveau
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Smoothie de l'ambition

Jour 13

Smoothie 1 : Tropical Sunrise
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Fruits rouges

Jour 14

Cheat Day
Journée de plaisir

Jour 15

Smoothie 1 : Cinnamon Refresh
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Smoothie tonique

Jour 16

Smoothie 1 : Carrot Power
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Green Punch

Jour 17

Smoothie 1 : Veggie Power
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Matcha énergisant

Jour 18

Smoothie 1 : Fruit Fusion
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Tropical Oasis

Jour 19

Smoothie 1 : Guarana Awakening
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Banane Bliss

Jour 20

Smoothie 1 : Figue Dream
Collation 1
Déjeuner sain
Collation 2
Smoothie 2 : Pineapple Fusion

JOUR 21

A Dites-nous vos résultats par mail sur
smoothiechallenge21@gmail.com

Après les 21 jours

Une fois les 21 jours écoulés, vous avez plusieurs choix en fonction de votre progression. Voici vos différentes options que vous pouvez suivre :



1

Continuer de perdre du poids

Si vous avez encore beaucoup de poids à perdre après les 21 jours, passez la semaine suivante à ne remplacer que le petit-déjeuner par vos smoothies préférés. La semaine suivante, vous pouvez recommencer les 21 jours. Cette fois, vous pouvez changer les smoothies comme vous le souhaitez et même en créer de nouveaux avec toute votre expérience de fabrication de smoothies que vous avez acquise !

[Cliquez ici pour profiter d'un accompagnement et avoir plus de chance de réussir votre challenge.](#)



2

Stabiliser votre poids

Si vous avez atteint votre objectif de poids, continuez à remplacer un repas par jour par un smoothie pour des bienfaits continus pour la santé et pour maintenir le poids. Vous pouvez également continuer à perdre du poids de cette façon si vos repas réguliers sont sains et que votre apport calorique total est inférieur à ce que vous brûlez.

[Cliquez ici pour avoir un appel gratuit de 15 minutes avec un de nos coaches.](#)



3

Plan de repas de 21 jours

Les smoothies sont excellents, mais ils ne sont qu'une pièce du puzzle de la santé. Là où beaucoup de gens ont du mal à préparer et à cuisiner des repas sains. Si vous n'avez pas pris mon plan de réinitialisation alimentaire de 21 jours avec ce challenge, je le recommande vivement. Il s'agit d'un plan d'alimentation complet de 3 semaines avec des listes de courses, des recettes, des guides de préparation et plus encore. Tous les repas sont simples, rapides, délicieux et conçus pour s'adapter à un style de vie trépidant.

[Cliquez ici pour obtenir votre plan de repas sur 21 jours](#)

HAPPY Smoothie

Des questions ?



Questions fréquentes

Au cours de la dernière année, j'ai reçu beaucoup de questions sur le régime Smoothie et les smoothies en général. Les questions suivantes sont les questions et les commentaires les plus courants que je reçois et devraient répondre à toutes vos préoccupations.

1

Puis-je changer les smoothies?

Vous pouvez modifier les smoothies chaque semaine si vous le souhaitez, mais si vous modifiez les smoothies de différentes semaines, les listes de courses ne seront plus exactes. Essayez de ne pas avoir le même vert pour plus de 3 smoothies d'affilée.

2

Est-ce que je peux changer des aliments ?

Si vous souhaitez substituer des ingrédients, veuillez vous référer au guide de substitution à la page 6. Si vous ajoutez des ingrédients supplémentaires, cela changera à la fois le goût et la consistance. Essayez de vous en tenir aux recettes.

3

Est-ce que je peux prendre le smoothie quand je veux ?

Je suggère de remplacer le petit-déjeuner et le dîner par un smoothie, mais si vous souhaitez remplacer le petit-déjeuner et le déjeuner à la place et prendre un dîner régulier, c'est bien. Gardez simplement votre dîner à environ 450 calories.

4

Puis-je changer les smoothies?

Vous pouvez modifier les smoothies chaque semaine si vous le souhaitez, mais si vous modifiez les smoothies de différentes semaines, les listes de courses ne seront plus exactes. Essayez de ne pas avoir le même vert pour plus de 3 smoothies d'affilée.

5

Mon smoothie est trop épais ou trop liquide

Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles votre smoothie pourrait ne pas être parfait même si vous suivez la recette. Cela a à voir avec la maturité des fruits, la puissance du mélangeur et bien d'autres choses. Si votre smoothie est trop épais, ajoutez 1/4 tasse de liquide à la fois et mélangez à nouveau jusqu'à ce qu'il ait la consistance désirée. Si le smoothie est trop liquide, vous pouvez essayer d'ajouter des glaçons et de mélanger à nouveau.

6

Je n'aime pas le goût de mon smoothie

Cela dépend de ce que vous n'aimez pas. Si le vert est trop fort, vous pouvez le noter et utiliser un autre vert la prochaine fois. Si ce n'est pas assez sucré, vous pouvez ajouter une 1/2 cuillère à café de miel ou 1/2 datte pour ajouter un peu de douceur supplémentaire. J'ai fait de mon mieux pour rendre le smoothie aussi délicieux que possible et toujours sain !

7

Est-ce que je dois tout boire ?

Oui. Boire trop vite entraînera une accumulation excessive de gaz dans votre estomac et peut entraîner une sensation de ballonnement. Si cela vous semble trop, buvez ce que vous pouvez et emportez le reste avec vous pour une collation.

8

Est-ce que je peux préparer les smoothies à l'avance ?

Vous pouvez certainement ! Si vous n'avez pas beaucoup de temps pendant la journée, c'est la meilleure option. Une fois que vous mélangez un smoothie, les fruits et légumes commencent à s'oxyder et perdent lentement leur valeur nutritive. Idéalement, buvez immédiatement pour une absorption maximale des nutriments et un meilleur goût. Vous pouvez stocker jusqu'à 12 heures. Assurez-vous de bien le secouer avant de le boire.

9

Pourquoi est-ce que je me sens ballonné ?

C'est généralement un signe que votre corps s'adapte à l'augmentation de l'apport en fibres. Cela devrait passer dans quelques jours. Cela pourrait aussi être un symptôme de boire les smoothies trop vite. Je sais qu'ils ont bon goût, mais essayez de siroter, ne les sifflez pas!

10

Je suis allergique à un ingrédient

Si vous êtes allergique à un ingrédient, veuillez vous référer au guide de substitution à la page 6.

11

Je n'ai pas le temps de faire les smoothies

C'est pourquoi la préparation est si importante. Oui, les smoothies demandent un peu plus de travail que d'ouvrir un sac de chips et d'y plonger les mains, mais l'effet sur votre santé est bien plus dramatique. Suivez le guide de préparation pour que tout soit préparé à l'avance. Tout ce que vous avez à faire est de tout jeter dans le blender et de lancer !

12

Je ne trouve pas certains ingrédients

Si vous ne trouvez pas un ingrédient, il se peut qu'il ne soit pas de saison ou que l'épicerie soit en rupture de stock. Vérifiez la section des congélateurs pour voir s'il existe une version congelée de celui-ci. Sinon, consultez mon **guide de substitution à la page 6**. Dans la plupart des recettes, j'ai énuméré des substituts. Par exemple, la papaye n'est pas toujours facile à trouver, vous pouvez donc utiliser des pêches à la place.

13

Est-ce que je dois acheter bio ?

Le bio est préférable, mais je préférerais que vous mangiez des fruits et légumes plutôt que rien du tout. Donc, si vous le pouvez, optez pour le bio et si vous ne le pouvez pas, ne vous inquiétez pas. En fin de compte, vous bénéficierez toujours des produits non biologiques.

14

Les fruits & légumes sont trop chers

Assurez-vous de suivre mon guide d'achat. Les moyens d'économiser de l'argent sont d'acheter en vrac, d'acheter en saison et d'acheter surgelé. Vous pouvez également vous rendre au marché de producteurs locaux pour faire de bonnes affaires. Les aliments malsains sont très bon marché, c'est l'un des plus gros problèmes de l'industrie alimentaire. Vous devez commencer à investir dans votre santé. Demandez-vous simplement combien coûteront les factures et les ordonnances des médecins qui seront nécessaires pour équilibrer les mauvaises habitudes alimentaires.

15

Et le café et l'alcool ?

Un verre de vin de temps en temps est bien, mais n'en faites pas une habitude. Le café est également bon avec modération. Les smoothies devraient vous donner beaucoup d'énergie mais si vous devez absolument prendre du café, n'en prenez pas plus d'une tasse par jour.

16

Est-ce que je peux faire le challenge avec un ami ?

Bien sûr! Plus on est de fous, plus on rit. Si vous souhaitez le faire avec un partenaire, assurez-vous simplement de doubler les quantités et de mettre à jour les listes de courses. Vous pouvez soit préparer deux smoothies à la fois dans un grand mélangeur, soit en faire un à la fois.

17

Je suis végétarien/ végétalien/ végane

Les smoothies sont végétaliens et végétariens. Pour vos repas et collations réguliers, j'ai fourni des échantillons végétariens et végétaliens. Dans la plupart des cas, vous vous concentrerez sur des aliments riches en protéines comme les haricots et le quinoa. Si certains des aliments ne vous conviennent pas, vous pouvez consulter mon **guide de substitution** à la page 6

18

Pourquoi je n'ai pas perdu de poids ?

Si vous ne perdez pas de poids, il y a de fortes chances qu'il y ait des calories supplémentaires qui se faufilent quelque part. Assurez-vous que votre repas principal ne dépasse pas 450 calories et que vos collations contiennent moins de 150 calories. Soyez conscient de la taille de vos portions. N'oubliez pas que même une petite poignée de noix peut contenir près de 200 calories.

19

J'ai terminé le challenge que faire maintenant ?

Cela dépend de ce que vous voulez faire maintenant. Veuillez consulter la page 18 pour plus d'informations.

20

Où sont les informations nutritionnelles ?

Je ne veux pas que vous vous concentriez sur les informations nutritionnelles. J'ai conçu ce programme pour inonder votre corps de nutriments essentiels pendant 21 jours. La plupart des gens prennent de mauvaises décisions concernant la qualité des aliments lorsqu'ils commencent à regarder les calories, les glucides et les graisses, alors je veux que vous me laissiez cela. Suivez mon exemple et vous perdrez du poids !

HAPPY Smoothie

Nos recettes de
SMOOTHIES



Semaine 1 : Liste de course

Fruits

- Abricots (1 tasse)
- Ananas (1)
- Banane (14)
- Fraises (1 tasse)
- Framboises (1 tasse)
- Kiwi (2)
- Myrtilles (1 tasse)
- Mangue
- Orange (1)
- Pomme (1)

Liquides

- Jus de citron (2 cuillères à soupe)
- Lait d'amande sans sucre (13 tasses)
- Lait de coco (1 tasse)

Légumes

- Avocat (1-1/4)
- Carotte (1)
- Épinards (2 poignées)
- Gingembre (3 cm)
- Laitue Romaine (1 poignée)

Divers

- Beurre d'amande sans sucre (1 cuillère à soupe)
- Cacao en poudre (1 cuillère à soupe)
- Cannelle (1 cuillère à café)
- Graines de Chanvre (1 cuillère à soupe)
- Graines de Chia (1 cuillère à soupe)
- Graines de Lin (4 cuillères à soupe)
- Graines de Sésame (3 cuillères à soupe)
- Graines de Tournesol (1 cuillère à soupe)
- Menthe (1 cuillère à soupe)
- Miel
- Noix de muscade
- Purée de citrouille (1/2 tasse)
- Sucre de coco (6 cuillères à soupe)



JOUR 1

JOUR 1 - SMOOTHIE 1

Boom de vitamines

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 kiwi épluché
- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES

1. Mettez les pommes, les kiwis et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 1

JOUR 1 - SMOOTHIE 2

Smoothie Tonique

Le smoothie myrtille menthe est un mélange délicieux et rafraîchissant de myrtilles et de menthe, parfait pour se désaltérer en toute saison. Les myrtilles apportent une note fruitée et acidulée tandis que la menthe ajoute une touche de fraîcheur et de parfum. Ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres, qui sont bénéfiques pour la santé. Il se prépare facilement en mixant des myrtilles et de la menthe fraîches ou surgelées, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez. Servi bien frais, ce smoothie est le compagnon idéal pour vous aider à affronter les journées de travail ou de détente en toute sérénité.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de myrtilles fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

CONSIGNES

1. Mettez les myrtilles et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

La menthe est une plante aromatique très nutritive et est particulièrement riche en vitamines, en minéraux et en antioxydants. Selon la légende, la menthe a été découverte par Pluton, le dieu des Enfers, qui en a fait son herbe favorite. Elle a également été utilisée par les Grecs et les Romains pour soigner de nombreux maux, grâce à ses propriétés médicinales. On lui attribuait notamment des vertus apaisantes et digestives, et elle était souvent utilisée pour parfumer les bains et les parfums.



JOUR 2

JOUR 2 - SMOOTHIE 1

Mango Paradise

Ce smoothie est une explosion de saveurs tropicales et exotiques ! La mangue fraîche et sucrée se marie à merveille avec le lait de coco crémeux et parfumé pour un résultat délicieux et rafraîchissant. La mangue apporte une touche de douceur et de fraîcheur, tandis que le lait de coco ajoute une note de crémeux et de coco qui se marie parfaitement avec les saveurs tropicales. Ce smoothie est parfait pour se désaltérer en été, ou pour se faire plaisir toute l'année. Sa texture onctueuse et crémeuse en fera le smoothie préféré de toute la famille ! Facile à préparer et rapide à réaliser, ce smoothie est idéal pour les personnes pressées. Il suffit de mixer des morceaux de mangue et du lait de coco pour obtenir un résultat délicieux en quelques minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 mangue coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de graines de chanvre.

CONSIGNES

1. Mettez la mangue et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une légende indienne raconte que la déesse hindoue Parvati, déguisée en mendicante, a demandé à un roi de lui donner une mangue. Le roi, qui était très généreux, lui a donné une mangue d'or. Parvati a alors révélé son vrai visage et a béni le roi en lui donnant une mangue magique qui guérissait toutes les maladies et donnait la longévité. Depuis, la mangue est considérée comme un fruit sacré en Inde et est souvent utilisée dans les cérémonies religieuses.



JOUR 2

JOUR 2 - SMOOTHIE 2

Strawberry Banana Paradise

Ce smoothie est un délice de saveurs fruitées et rafraîchissantes ! La fraise juteuse et sucrée se marie parfaitement avec la banane douce et crémeuse pour un résultat délicieux et savoureux. La fraise apporte une note acidulée et fruitée, tandis que la banane ajoute une touche de douceur et de crémeux. Ce smoothie est idéal pour les amateurs de saveurs fruitées et sucrées. Facile à préparer et rapide à réaliser, ce smoothie est parfait pour les personnes pressées qui cherchent une boisson saine et nutritive.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fraises fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.

CONSIGNES

1. Mettez les fraises et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait de coco et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une légende française raconte que la fraise a été créée par les fées pour récompenser un couple de paysans qui avaient pris soin d'un arbre magique. Les fées ont alors transformé les feuilles de l'arbre en fraises pour remercier les paysans de leur gentillesse. Depuis, la fraise est considérée comme un fruit magique en France et est souvent utilisée dans les cérémonies religieuses.



JOUR 3

JOUR 3 - SMOOTHIE 1

Avocado Bliss

Facile à préparer et rapide à réaliser, ce smoothie est parfait pour les personnes pressées qui cherchent une boisson saine et nutritive. Il suffit de mixer un avocat et du cacao en poudre pour obtenir un résultat délicieux en quelques minutes. L'avocat apporte une touche de douceur et de crémeux, tandis que le cacao ajoute une note de chocolat intense et de noisette. Ce smoothie est idéal pour les amateurs de saveurs originales et gourmandes.

INGRÉDIENTS

- 1 avocat épluché et coupé en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez l'avocat et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une légende mexicaine raconte que l'avocat a été donné par les dieux aux humains comme cadeau de bienvenue sur terre. Depuis, l'avocat est considéré comme un fruit sacré au Mexique et est souvent utilisé dans les cérémonies religieuses. En effet, l'avocat est souvent associé à la fécondité et à la prospérité dans de nombreuses cultures de l'Amérique centrale et du sud.



JOUR 3

JOUR 3 - SMOOTHIE 2

Carrot Boost

Le smoothie carotte orange est riche en vitamines et minéraux, en particulier en vitamine A et en vitamine C, ce qui en fait une boisson saine et nourrissante. Il a un goût fruité et doux avec une touche de saveur de carotte et peut être servi froid ou congelé, ce qui en fait une boisson idéale pour se rafraîchir par temps chaud.

INGRÉDIENTS

- 1 orange épluchée et coupée en dés
- 1 carotte pelée et coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES

1. Mettez les oranges, les carottes, le sucre de coco et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Moyen Âge, les oranges étaient considérées comme une friandise de luxe en Europe et étaient souvent offertes en cadeau aux personnes riches et puissantes. Elles étaient considérées comme un symbole de richesse et de statut social élevé et étaient souvent utilisées pour décorer les tables de banquets et les salles de réception. Les oranges étaient également utilisées pour faire des parfums et des médicaments, et étaient considérées comme ayant des propriétés médicinales.

JOUR 4

JOUR 4 - SMOOTHIE 1

Smoothie d'Halloween

La citrouille est une source importante de vitamines et de minéraux, en particulier de vitamine A et de vitamine C, tandis que la cannelle est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et pour aider à réguler la glycémie. Le smoothie citrouille cannelle peut être servi froid ou congelé et est souvent consommé comme collation ou en tant que remplacement d'un repas léger. La recette du smoothie citrouille cannelle peut être facilement adaptée en fonction des goûts et des préférences de chaque personne, en ajoutant ou en remplaçant certains ingrédients pour personnaliser la recette.

INGRÉDIENTS

1 tasse de lait d'amande sans sucre
1/2 tasse de purée de citrouille en conserve
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1/4 cuillère à café de cannelle
1/8 cc de noix de muscade
1 poignée (1 tasse/1 oz/30 g) de laitue romaine
1 banane moyenne

CONSIGNES

1. Ajouter le lait d'amande, le potiron, beurre d'amande, épices et miel votre mixeur. Mixer 30 secondes,
2. ajouter la laitue et mixer à nouveau.
3. Ajouter la banane et mélanger jusqu'à ce que ce soit onctueux et crémeux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les citrouilles sont originaires d'Amérique du Nord et ont été cultivées par les Amérindiens depuis des millénaires. Elles étaient utilisées dans la nourriture et la médecine et étaient également utilisées pour fabriquer des récipients et des outils. Les citrouilles ont été introduites en Europe au 16ème siècle et ont rapidement gagné en popularité grâce à leur versatilité et à leur saveur douce et sucrée.



JOUR 4

JOUR 4 - SMOOTHIE 2

Paradis tropical

L'ananas et la banane sont des sources importantes de vitamines et de minéraux, en particulier de vitamine C et de potassium, ce qui en fait une boisson nourrissante et saine. Le smoothie ananas banane a un goût sucré et tropical et peut être servi froid ou congelé, ce qui en fait une boisson idéale pour se rafraîchir par temps chaud. La recette du smoothie ananas banane peut être facilement adaptée en fonction des goûts et des préférences de chaque personne, en ajoutant ou en remplaçant certains ingrédients pour personnaliser la recette.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'ananas frais ou surgelé
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.

CONSIGNES

1. Mettez l'ananas, le sucre de coco et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

En raison de sa rareté et de son coût élevé, l'ananas était considéré comme une friandise de luxe et était souvent utilisé comme décoration pour les tables de banquets et les salles de réception. On raconte même que les rois et les reines d'Europe avaient des serres spécialement conçues pour cultiver des ananas, car ils étaient considérés comme un symbole de richesse et de statut social élevé.



JOUR 5

JOUR 5 - SMOOTHIE 1

Boisson des îles

Le smoothie banane baie a un goût sucré et fruité et peut être servi froid ou congelé, ce qui en fait une boisson idéale pour se rafraîchir par temps chaud. La recette du smoothie banane baie peut être facilement adaptée en fonction des goûts et des préférences de chaque personne, en ajoutant ou en remplaçant certains ingrédients pour personnaliser la recette.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de baies fraîches ou surgelées (fraises, myrtilles, framboises, etc.)
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

CONSIGNES

1. Mettez les baies et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon la mythologie grecque, les fraises seraient apparues de manière assez surprenante. On raconte que les fraises ont été créées par la déesse Aphrodite, déesse de l'amour et de la beauté, pour aider son amant Adonis à guérir de ses blessures. Lorsque Adonis fut tué par un sanglier lors de la chasse, Aphrodite pleura sur son corps et ses larmes tombèrent sur le sol, donnant naissance aux premières fraises. Depuis, les fraises ont été considérées comme un symbole d'amour et de passion et ont été utilisées dans de nombreux rituels et cérémonies romantiques. Aujourd'hui, les fraises sont cultivées dans de nombreux pays et sont appréciées pour leur saveur douce et sucrée.



JOUR 5

JOUR 6 - SMOOTHIE 2

Sunny Beach

L'abricot et la banane sont des sources importantes de vitamines et de minéraux, en particulier de vitamine A et de potassium, ce qui en fait une boisson nourrissante et saine. Le smoothie abricot banane a un goût sucré et fruité et peut être servi froid ou congelé, ce qui en fait une boisson idéale pour se rafraîchir par temps chaud. La recette du smoothie abricot banane peut être facilement adaptée en fonction des goûts et des préférences de chaque personne, en ajoutant ou en remplaçant certains ingrédients pour personnaliser la recette.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'abricots frais ou surgelés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES

1. Mettez les abricots et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

On raconte que les abricots étaient particulièrement appréciés par les empereurs romains et qu'ils étaient souvent servis lors de banquets et de cérémonies. Les abricots étaient également utilisés dans la médecine et étaient considérés comme ayant des propriétés médicinales.



JOUR 6

JOUR 6 - SMOOTHIE 1

Super Vert

L'avocat et l'épinard sont des sources importantes de vitamines et de minéraux, en particulier de vitamines E et K, de potassium et de fer, ce qui en fait une boisson nourrissante et saine. Le smoothie avocat épinard banane a un goût doux et fruité avec une touche de saveur d'épinard et peut être servi froid ou congelé, ce qui en fait une boisson idéale pour se rafraîchir par temps chaud.

INGRÉDIENTS

- 1 kiwi épluché
- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES

1. Mettez les pommes, les kiwis et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

On raconte que les bananes étaient particulièrement appréciées par les rois et les reines d'Europe et qu'elles étaient souvent servies lors de banquets et de cérémonies. Les bananes étaient également utilisées dans la médecine et étaient considérées comme ayant des propriétés médicinales.



JOUR 6

JOUR 6 - SMOOTHIE 2

Douceur de fruits

Si vous cherchez une boisson fraîche et rafraîchissante pour vous réhydrater et vous nourrir, notre smoothie framboise banane est fait pour vous ! Composé de framboises fraîches ou congelées et de bananes mûres, notre smoothie est riche en vitamines et minéraux, en particulier en vitamine C et en potassium. Sa saveur sucrée et fruitée vous transporte immédiatement dans un univers de plaisir gustatif. Servi froid ou congelé, il est parfait pour se rafraîchir par temps chaud.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de framboises fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez les framboises et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

On raconte que les amandes étaient particulièrement appréciées par les empereurs romains et qu'elles étaient souvent servies lors de banquets et de cérémonies. Les amandes étaient également utilisées dans la médecine et étaient considérées comme ayant des propriétés médicinales.

Semaine 2 : Liste de course

Fruits

- Banane (8)
- Citron vert (1)
- Fruits rouges (1 tasse)
- Orange (2)
- Pomme (4)

Liquides

- Jus de citron (1 cuillère à soupe)
- Lait d'amande sans sucre (10 tasses)

Légumes

- Carotte (1)
- Céleri (1 branche)
- Concombre (2)
- Épinards (2 poignées)
- Gingembre (3 cm)
- Potirons (200g)

Divers

- Cannelle (2 cuillères à café)
- Flocon d'avoine (1 tasse)
- Graines de Chia (2 cuillères à soupe)
- Graines de Lin (1 cuillère à soupe)
- Graines de Sésame (2 cuillères à soupe)
- Graines de Tournesol (2 cuillères à soupe)
- Noix de muscade
- Sucre de coco (6 cuillères à soupe)
- Noix (noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, etc.) - (1 tasse)



JOUR 8

JOUR 8 - SMOOTHIE 1

Boisson de saison

Si vous cherchez une boisson saine et nourrissante pour votre corps et votre esprit, notre smoothie banane épinards est fait pour vous ! Composé de bananes mûres et d'épinards frais ou congelés, notre smoothie est riche en vitamines et minéraux, en particulier en vitamine C et en potassium. Sa saveur douce et fruitée, rehaussée par la touche d'épinards, vous offre un mélange de saveurs originales et délicieuses. Servi froid ou congelé, il est parfait pour se rafraîchir par temps chaud.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse d'épinards frais ou surgelés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.

CONSIGNES

1. Mettez les épinards et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 8

JOUR 8 - SMOOTHIE 2

Double Fruit Delight

Notre smoothie "Double Fruit Delight" est le choix parfait pour ceux qui cherchent à perdre du poids tout en se faisant plaisir. Composé de pomme et de banane, ce smoothie est riche en nutriments et en vitamines, ce qui en fait une collation saine et équilibrée. Le "Double Fruit Delight" est également un excellent moyen de s'hydrater et de rester en forme. Sa saveur fruitée et rafraîchissante vous permet de combler vos envies de sucreries tout en vous nourrissant de manière saine.

INGRÉDIENTS

- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre.

CONSIGNES

1. Mettez la pomme et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon la légende, la pomme serait à l'origine de la chute de l'homme dans le jardin d'Eden. Cette histoire est racontée dans la Bible, dans le livre de la Genèse, et est l'une des plus célèbres anecdotes sur les pommes. Bien que cette histoire soit connue dans le monde entier, il n'est pas certain que la pomme soit réellement à l'origine de la chute de l'homme. Certains pensent que cela pourrait être une métaphore ou un symbole pour représenter la tentation et la chute de l'homme, tandis que d'autres spéculent sur l'identité réelle du fruit de l'arbre de la connaissance. Quoi qu'il en soit, cette légende a contribué à faire de la pomme l'un des fruits les plus célèbres et les plus emblématiques de l'histoire de l'humanité.



JOUR 9

JOUR 9 - SMOOTHIE 1

Nutty Power

Ce smoothie savoureux est composé de bananes et de noix, ce qui en fait une collation saine et équilibrée. La banane apporte une touche de douceur et de crémeux, tandis que les noix ajoutent une note croquante et une dose de protéines. Mais ce n'est pas tout ! Le "Nutty Power" est également riche en nutriments essentiels, comme les vitamines, les minéraux et les antioxydants. Cela en fait un choix parfait pour recharger vos batteries et rester en forme.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de noix (noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, etc.)
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

CONSIGNES

1. Mettez les noix et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sucre et le sucre de coco sont deux édulcorants populaires, mais ils ont quelques différences importantes. Le sucre est principalement obtenu à partir de la canne à sucre ou de la betterave sucrière et a un goût légèrement caramélisé. Le sucre de coco, quant à lui, est obtenu à partir du jus de la fleur de cocotier et a un goût légèrement plus complexe, avec des notes de noix de coco et de caramel.



JOUR 9

JOUR 9 - SMOOTHIE 2

Tropical Banana

Ce smoothie délicieux est composé de banane, d'amande et de coco, ce qui en fait une explosion de saveurs tropicales. La banane apporte une touche de douceur et de crémeux, tandis que l'amande et la coco ajoutent une note croquante et une touche de noix de coco. Mais ce n'est pas tout ! Le "Tropical Banana" est également riche en nutriments essentiels, comme les vitamines, les minéraux et les antioxydants. Cela en fait un choix parfait pour recharger vos batteries et rester en forme tout en profitant d'un goût délicieux.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

CONSIGNES

1. Mettez les bananes et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les smoothies sont faciles à digérer et peuvent être une excellente source de nutriments essentiels, tels que les vitamines, les minéraux, les antioxydants et les protéines. Ils sont pratiques à préparer et à emporter et peuvent être personnalisés en fonction de vos goûts et de vos besoins nutritionnels. Si vous êtes en train de perdre du poids, les smoothies peuvent être une option de collation saine et nutritive qui vous aidera à atteindre vos objectifs de perte de poids. N'oubliez pas de consommer les smoothies avec modération et de les intégrer dans un régime alimentaire équilibré.



JOUR 10

JOUR 10 - SMOOTHIE 1

Banana Punch

Ce smoothie délicieux est composé de banane, d'amande et de coco, ce qui en fait une collation nutritive et équilibrée. La banane apporte une touche de douceur et de crémeux, tandis que l'amande et la coco ajoutent une note croquante et une touche de noix de coco. Le "Banana Punch" est également riche en nutriments essentiels, tels que les vitamines, les minéraux et les antioxydants. Cela en fait un choix parfait pour recharger vos batteries et rester en forme tout en profitant d'un goût délicieux.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol.

CONSIGNES

1. Mettez la banane et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Boire du lait d'amande peut présenter de nombreux avantages pour la santé. Il est une source de nutriments essentiels, faible en calories et en gras saturés, une alternative végétale au lait de vache et a un goût délicieux. N'oubliez pas de consommer le lait d'amande avec modération et de l'intégrer dans un régime alimentaire équilibré.



JOUR 10

JOUR 10 - SMOOTHIE 2

Vitality Shake

Ce smoothie délicieux est composé de banane, d'amande, de coco et d'épinards, une combinaison nutritive et équilibrée qui vous apporte tous les nutriments essentiels dont votre corps a besoin. La banane apporte une touche de douceur et de crémeux, tandis que l'amande et la coco ajoutent une note croquante et une touche de noix de coco. Les épinards, quant à eux, sont une source de vitamines et de minéraux qui vous permettront de rester en forme.

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse d'épinards frais ou surgelés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

CONSIGNES

1. Mettez les épinards et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Manger des épinards peut présenter de nombreux avantages pour la santé. Ils sont une source de vitamines et de minéraux, tels que le fer, le calcium et la vitamine K. Ils sont également riches en antioxydants et en fibres alimentaires, ce qui peut contribuer à améliorer la digestion et à réguler la glycémie.



JOUR 11

JOUR 11 - SMOOTHIE 1

Hulk

Avec sa base de lait d'amande et ses ingrédients frais tels que la branche de céleri, le concombre, la pomme et le jus de citron, le smoothie "Hulk" est non seulement délicieux, mais également riche en nutriments essentiels pour votre corps. Le céleri est connu pour être un diurétique naturel qui peut vous aider à éliminer les toxines de votre corps tout en vous hydratant. Le concombre, quant à lui, est riche en eau et en vitamine K, ce qui en fait un excellent choix pour votre peau et vos os. La pomme, enfin, est une source de fibres et de vitamine C, ce qui en

INGRÉDIENTS

- 1 Branche de céleri
- 1 Concombre
- 1 Pomme
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 tasse de lait d'amande

CONSIGNES

1. Mettez le céleri, le concombre, la pomme et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 11

JOUR 11 - SMOOTHIE 2

Esprit festif

Notre smoothie "Esprit festif" est là pour vous ! Avec sa délicieuse combinaison de banane, de lait d'amande, de sucre de coco, de cannelle en poudre, de muscade en poudre et de graines de sésame, il vous fera voyager dans les saveurs de Noël. Riche en nutriments et en énergie, il vous aide à affronter les fêtes en toute sérénité. Alors n'hésitez plus, venez déguster notre "Esprit festif" et entrez dans l'esprit de Noël !"

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de muscade en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 12

JOUR 12 - SMOOTHIE 1

Le smoothie du renouveau

Avec sa délicieuse combinaison de miel, de pomme, d'oranges et de potiron, il vous apportera tous les nutriments dont vous avez besoin pour affronter la journée avec énergie et vitalité. Riche en vitamines et en minéraux, il vous aidera à vous sentir rafraîchi et plein d'énergie. Alors n'hésitez plus, venez déguster notre "Smoothie du renouveau" et donnez un nouveau souffle à votre organisme !

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme coupée en dés
- 2 Oranges épluchées et coupées en dés
- 200g de potiron
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 Banane
- 1 cuillère à café de miel.

CONSIGNES

1. Mettez les framboises et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 12

JOUR 12 - SMOOTHIE 2

Le smoothie de l'ambition

Notre "Smoothie de l'ambition" est la boisson idéale pour vous accompagner dans tous vos projets ! Avec sa délicieuse combinaison de citron vert, de banane, de lait d'amande et de sucre de coco, il vous apportera tous les nutriments dont vous avez besoin pour vous sentir en forme et plein d'énergie. Riche en vitamines et en minéraux, il vous aidera à atteindre vos objectifs avec brio. Alors n'hésitez plus, venez déguster notre "Smoothie de l'ambition" et laissez libre cours à votre ambition

INGRÉDIENTS

- 1 citron vert
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 13

JOUR 13 - SMOOTHIE 1

Tropical Sunrise

Notre smoothie "Tropical Sunrise" vous emmènera en voyage dans les saveurs exotiques ! Avec sa délicieuse combinaison de concombre, de pomme, de lait d'amande et de graines de sésame, il vous apportera tous les nutriments dont vous avez besoin pour vous sentir en forme et plein d'énergie. Riche en vitamines et en minéraux, il vous aidera à démarrer la journée du bon pied. Alors n'hésitez plus, venez déguster notre "Tropical Sunrise" et laissez-vous emporter par les saveurs tropicales !

INGRÉDIENTS

- 1 concombre épluché et coupé en dés
- 1 pomme coupée en dés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez les framboises et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 13

JOUR 13 - SMOOTHIE 2

Fruits rouges

Notre smoothie aux fruits rouges est une explosion de saveurs et de couleurs ! Avec sa délicieuse combinaison de fraises, de framboises, de myrtilles et de baies d'açaï, il vous apportera tous les nutriments dont vous avez besoin pour vous sentir en forme et plein d'énergie. Riche en vitamines et en antioxydants, il vous aidera à lutter contre les radicaux libres et à préserver votre jeunesse. Alors n'hésitez plus, venez déguster notre smoothie aux fruits rouges et profitez de tous les bienfaits de ces fruits de saison !

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco

CONSIGNES

1. Mettez les fruits rouges dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.

Semaine 3 : Liste de course

Fruits

- Abricot (1)
- Ananas (220g)
- Banane (4)
- Citron vert (1)
- Figs (2)
- Framboises (1 tasse)
- Kiwi (1)
- Orange (1)
- Pêche blanche (1)
- Poire (1)
- Pomme (3)
- Prunes (1 tasse)

Liquides

- Eau de rose (2 cuillères à soupe)
- Lait d'amande sans sucre (7 tasses)
- Lait de soja (1 tasse)

Légumes

- Avocat (1)
- Asperges blanches (220g)
- Brocolis (1)
- Carotte (3)
- Céleri (1 branche)
- Courgettes (1)
- Gingembre (3 cm)
- Potirons (200g)

Divers

- Cannelle (2 cuillères à café)
- Flocon d'avoine (2 tasses)
- Graines de Chia (2 cuillères à soupe)
- Graines de Sésame (3 cuillères à soupe)
- Menthe (1 cuillère à soupe)
- Sucre de coco (6 cuillères à soupe)
- Thé vert matcha (1 cuillère à café)
- Yaourt nature sans sucre (1)



JOUR 15

JOUR 15 - SMOOTHIE 1

Cinnamon Refresh

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme épluchée coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 tranche d'ananas
- 1 cuillère à café de cannelle

CONSIGNES

1. Mettez les morceaux de pommes dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.

JOUR 15

JOUR 15 - SMOOTHIE 2

Smoothie tonique

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de framboises fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe
- 2 cuillères à café d'eau de rose
- 1 tasse de lait de coco

CONSIGNES

1. Mettez les framboises et les graines dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 16

JOUR 16 - SMOOTHIE 1

Carrot Power

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 Courgette
- 1 Carotte
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 yaourt nature sans sucre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez les courgettes, carotte dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 16

JOUR 16 - SMOOTHIE 2

Green Punch

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le

INGRÉDIENTS

- 1 Branche de céleri
- 150g de brocolis
- 1 poignée de salade
- 1 tasse de lait d'eau.

CONSIGNES

1. Mettez le céleri, les brocolis et la salade dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 17

JOUR 17 - SMOOTHIE 1

Veggie Power

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 220g d'asperges blanches cuites
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez les asperges et la carotte dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 17

JOUR 17 - SMOOTHIE 2

Matcha énergisant

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 pêche blanche
- 2 Abricots
- 1 tasse de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 1/2 cuillère à café de thé vert matcha.

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 18

JOUR 18 - SMOOTHIE 1

Fruit Fusion

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme coupée en dés
- 1 Orange coupée en dés
- 1 Carotte épluchée et coupée en dés
- 1 Tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 18

JOUR 18 - SMOOTHIE 2

Tropical Oasis

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le

INGRÉDIENTS

- 1 Kiwi épluché et coupé en dés
- 1 Tasse de prunes
- 1 Orange épluchée et coupée en dés
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame.

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 19

JOUR 19 - SMOOTHIE 1

Guarana Awakening

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 Poire pelée et découpée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait de soja
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 3 cuillère à soupe de flocons d'avoine.

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.

JOUR 19

JOUR 19 - SMOOTHIE 2

Banana Bliss

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 Pomme coupée en dés
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de chia.

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 20

JOUR 20 - SMOOTHIE 1

Fig Dream

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de figes fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de poudre de gingembre
- 1 cuillère à café de cannelle

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.



JOUR 20

JOUR 20 - SMOOTHIE 2

Pineapple Fusion

Le smoothie pomme kiwi est un mélange délicieux et rafraîchissant de pommes et de kiwis, parfait pour se désaltérer en été. La pomme apporte une note sucrée et acidulée tandis que le kiwi ajoute une touche de saveur exotique et de fraîcheur. En plus d'être délicieux, ce smoothie est également très nutritif grâce à la présence de vitamines, de minéraux et de fibres. Il se prépare facilement en mixant des pommes et des kiwis pelés et coupés en morceaux, avec un peu d'eau ou de lait végétal si vous le

INGRÉDIENTS

50g de citron vert épluché
280g d'ananas coupé en dés
100g d'avocats coupés en morceaux
1 banane
1 tasse de lait d'amande
50g de flocons d'avoine.

CONSIGNES

1. Mettez les fruits dans le blender et mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne
2. Mettez le lait d'amande et les jus de citron puis mixez jusqu'à ce que la texture vous convienne

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le kiwi est un fruit exotique qui est particulièrement populaire en Nouvelle-Zélande et en Italie. Il est souvent appelé "kiwi" en référence à l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande, le kiwi, qui est également connu sous le nom de "poulet du moine". Le kiwi est également très apprécié pour ses propriétés antioxydants, qui peuvent aider à protéger l'organisme contre les radicaux libres.

Après les 21 jours

Une fois les 21 jours écoulés, vous avez plusieurs choix en fonction de votre progression. Voici vos différentes options que vous pouvez suivre :



1

Continuer de perdre du poids

Si vous avez encore beaucoup de poids à perdre après les 21 jours, passez la semaine suivante à ne remplacer que le petit-déjeuner par vos smoothies préférés. La semaine suivante, vous pouvez recommencer les 21 jours. Cette fois, vous pouvez changer les smoothies comme vous le souhaitez et même en créer de nouveaux avec toute votre expérience de fabrication de smoothies que vous avez acquise !

[Cliquez ici pour profiter d'un accompagnement et avoir plus de chance de réussir votre challenge.](#)



2

Stabiliser votre poids

Si vous avez atteint votre objectif de poids, continuez à remplacer un repas par jour par un smoothie pour des bienfaits continus pour la santé et pour maintenir le poids. Vous pouvez également continuer à perdre du poids de cette façon si vos repas réguliers sont sains et que votre apport calorique total est inférieur à ce que vous brûlez.

[Cliquez ici pour avoir un appel gratuit de 15 minutes avec un de nos coaches.](#)



3

Plan de repas de 21 jours

Les smoothies sont excellents, mais ils ne sont qu'une pièce du puzzle de la santé. Là où beaucoup de gens ont du mal à préparer et à cuisiner des repas sains. Si vous n'avez pas pris mon plan de réinitialisation alimentaire de 21 jours avec ce challenge, je le recommande vivement. Il s'agit d'un plan d'alimentation complet de 3 semaines avec des listes de courses, des recettes, des guides de préparation et plus encore. Tous les repas sont simples, rapides, délicieux et conçus pour s'adapter à un style de vie trépidant.

[Cliquez ici pour obtenir votre plan de repas sur 21 jours](#)